



# 食育だより

令和4年度1月号  
船橋市立八栄小学校

新しい1年が始まりました。今年も、給食の時間が楽しみになるような、おいしい給食づくりを目指していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

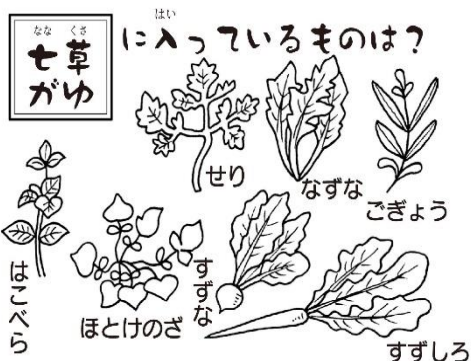
## 年始の行事食を紹介します。



1月は新年を祝う様々な行事があり、行事食が身近に感じられる月です。給食では、15日の小正月に合わせて“小豆ご飯”を提供します。

### 1月7日・・・七草がゆ

健康を祈り、春の七草をおかゆに入れて食べる習わしがあります。



### 1月11日・・・鏡開き

正月にお供えた鏡もちを、木づちなどで割って食べます。ただし、「割る」では縁起が悪いので、縁起のよい「開く」という言葉が使われます。割ったもちはお汁粉やお雑煮にして食べます。



### 1月15日・・・小正月



元日(1月1日)を大正月とよぶのに対して、15日を小正月とよび、正月の終わりを意味します。地域によってちがいはありますが、小正月には、厄をはらうといわれる小豆を入れたおかゆを食べて、1年間病気をしないように祈ります。

### 給食試食会を実施しました。

12月5日、8日に給食試食会を実施しました。3年ぶりの実施となり、1～3年生の希望者を対象に行い、2日間で80名の方が参加されました。アンケートにご記入いただいた当日の感想やご意見は、今後の運営の参考にさせていただきます。また、「レシピを知りたい」との声をいただいた料理について、2品をご紹介します。裏面に掲載しますので、ぜひご覧ください。ご参加いただいた皆様、お忙しい中ありがとうございました。

### 食のことわざ もちもち屋



もちは本職であるもち屋がつくのが一番おいしいことから、素人がいくらうまくても本職にはかなわないという意味。

## キャロットゼリー

～オレンジジュースとレモン果汁を加えることで、食べやすくなります♪～

### ●材料（たっぷり4人分）

にんじん	小1本（150g）
粉寒天	小さじ2弱（3.6g）
砂糖	大さじ4（36g）
水	2カップ（400g）
オレンジジュース	大さじ4（48g）
レモン果汁	小さじ1（6g）
プリンカップ	4個

### ●作り方

- ①にんじんは柔らかかくゆでてミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ②粉寒天は一部の水でふやかしておく。
- ③残りの水に②を加えて煮溶かす。
- ④③に砂糖を加えて溶かし、にんじん、オレンジジュース、レモン汁を加える。
- ⑤沸騰したら消火し、プリンカップに流し冷蔵庫で冷やし固める。

## レバーのレモン和え

～新鮮なレバーで、ぜひお試しください。～

### ●材料（4人分）

じゃがいも（いちょう切り）	中2個（250g）
豚レバー（2cm大に切る）	180g
・しょうゆ	小さじ1（6g）
・しょうが汁	小さじ1（5g）
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
《合わせ調味料》	
・しょうゆ	大さじ1と1/2（25g）
・砂糖	大さじ3弱（25g）
・水	小さじ4（20g）
・酒	小さじ1（8g）
・みりん	大さじ1/2（8g）
・レモン果汁	大さじ1と1/2（25g）

### ●作り方

- ①レバーにしょうゆとしょうが汁で下味をつける（30分以上）。
- ②じゃがいもは素揚げにする。レバーは汁気を切り、かたくり粉をつけて油で揚げる。
- ③合わせ調味料を鍋でひと煮立ちさせる。
- ④②を③で和える。